

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1	木 活動日	土 合宿練習試合	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 公式大会	月 休養	水 休養	土 休養	火 活動日	火 休養	1
2	金 活動日	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 合宿練習試合	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 休養	日 休養	水 休養	水 活動日	2
3	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 合宿練習試合	金 活動日	日 公式大会	水 合宿練習試合	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	3
4	日 休養	火 合宿練習試合	金 活動日	日 公式大会	水 合宿練習試合	土 休養	月 公式大会	木 休養	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 休養	4
5	月 活動日	水 休養	土 合宿練習試合	月 公式大会	木 休養	日 活動日	火 公式大会	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	5
6	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	火 公式大会	金 活動日	月 合宿練習試合	水 休養	土 合宿練習試合	月 活動日	木 休養	日 休養	日 活動日	6
7	水 休養	金 休養	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 活動日	月 休養	7
8	木 休養	土 休養	火 公式大会	木 公式大会	日 活動日	水 活動日	金 休養	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	8
9	金 活動日	日 休養	水 公式大会	金 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日	水 休養	水 休養	9
10	土 合宿練習試合	月 休養	木 公式大会	土 公式大会	火 合宿練習試合	金 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 休養	木 活動日	10
11	日 活動日	火 休養	金 公式大会	日 公式大会	水 休養	土 合宿練習試合	月 合宿練習試合	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	金 活動日	11
12	月 休養	水 休養	土 活動日	月 公式大会	木 休養	日 合宿練習試合	火 休養	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 休養	土 合宿練習試合	12
13	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	火 公式大会	金 休養	月 休養	水 活動日	土 合宿練習試合	月 活動日	木 休養	日 休養	日 合宿練習試合	13
14	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	14
15	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	木 公式大会	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 休養	土 活動日	火 休養	火 活動日	15
16	金 休養	日 活動日	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	木 休養	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 休養	水 活動日	16
17	土 活動日	月 休養	木 休養	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 休養	17
18	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	18
19	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 休養	土 活動日	土 活動日	19
20	火 活動日	木 休養	日 合宿練習試合	火 公式大会	金 休養	月 公式大会	水 活動日	土 合宿練習試合	月 活動日	木 活動日	日 活動日	日 活動日	20
21	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 公式大会	土 活動日	火 公式大会	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 公式大会	21
22	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 公式大会	日 活動日	水 公式大会	金 活動日	月 休養	水 休養	土 活動日	火 活動日	火 公式大会	22
23	金 活動日	日 合宿練習試合	水 休養	金 公式大会	月 活動日	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 公式大会	23
24	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	土 休養	火 公式大会	金 公式大会	日 合宿練習試合	水 休養	金 活動日	月 活動日	木 休養	木 公式大会	24
25	日 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 公式大会	土 公式大会	月 休養	木 休養	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 公式大会	25
26	月 休養	水 休養	土 休養	月 活動日	木 公式大会	日 公式大会	火 休養	金 休養	日 休養	水 休養	土 活動日	土 公式大会	26
27	火 活動日	木 活動日	日 合宿練習試合	火 活動日	金 公式大会	月 公式大会	水 活動日	土 休養	月 活動日	木 活動日	日 休養	日 公式大会	27
28	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 休養	火 公式大会	木 休養	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	月 公式大会	28
29	木 活動日	土 休養	火 休養	木 活動日	日 活動日	水 公式大会	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日		火 公式大会	29
30	金 休養	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 休養	木 公式大会	土 活動日	火 休養	木 休養	日 休養		水 公式大会	30
31		月 活動日		土 休養	火 休養		日 合宿練習試合		金 休養	月 活動日		木 公式大会	31
活動日	17	12	12	7	13	12	12	11	19	17	13	12	
公式大会	0	0	4	21	4	11	7	0	0	0	0	11	
合宿・練習試合	4	5	5	0	4	3	3	4	0	0	0	2	
休養日	9	14	9	3	10	4	9	15	12	14	15	6	120
休養日/週	2.3	3.5	2.3	0.8	2.5	1.0	2.3	3.8	3.0	3.5	3.8	1.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	